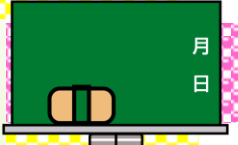


号外編

Let's 食育



食育推進キャラクター
でん丸



長かった夏休みも残すところあと数日となりました。

ここ数日雨が続き、外で遊べない日が続いておりますが、皆様、どのような夏休みを過ごされましたか。

9月から新学期が始まりますが、まだまだ暑い日は続くようですので夏バテ、熱中症には十分気をつけて過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう～家庭における食育の推進～

夏休みで生活リズムが不規則に・・・なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

残り少ない休みの間に、少しずつ元の生活リズムに戻していきましょう。

生活リズムを整える上で大切なのが「朝ごはん」。今回は、「朝ごはん」についてご紹介させていただきます。



©MPC

朝食を食べるメリット

●食事の栄養バランスと関係している

- たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多い
- 穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い



●生活リズムと関係している

- 早寝、早起きの人が多い
- 睡眠の質が良い人が多い
- 不眠の人が少ない



©MPC

●心の健康と関係している

- ストレスを感じていない人が多い
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない
- 家族や友人について「大切に」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強い



©MPC

●学力・学習習慣や体力と関係している

- 学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)
- 学習時間が長い
- 体力測定の結果がよい



©MPC

参考：農林水産省「食育ってとんないいことがあるの？」

作ってみよう!

クリスピーピザトースト

カンタン朝ごはん♪

【材料(4人分)】

食パン(6枚切り)	4枚
ウインナー	
(またはハム)	4本(枚)
お好きな野菜	適量
ピザ用ソース	
(またはケチャップ)	大さじ4
ピザ用チーズ	80g

【作り方】

- ① 食パンを綿棒で薄く押しつぶす。
- ② ウインナーを斜め薄切りにする。(ハムは1cm幅の短冊切りにする。)
- ③ 野菜類は全て一口大の薄切りにする。
- ④ ①の食パン全体に広がるようにピザ用ソースを塗り、②、③の具材を載せ、その上にチーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターで食パンがこんがりするまで焼く。

